



CONSEJOS para las PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Cómo Afrontar el Invierno

- ❖ Use pantalones, pantalones de entrenamiento, pantimedias gruesas de pierna entera o medias calentadoras para las antepiernas (*leg warmers*).
 - ❖ Póngase capas de ropa, como camisas con un suéter de lana o use una chaqueta por debajo de un abrigo grueso.
 - ❖ No se olvide de ponerse un sombrero de lana o sintético; el cuerpo pierde calor a través de la cabeza; cúbrase la cabeza.
 - ❖ Las manoplas o mitones son más abrigados que los guantes; éstas mantienen los dedos juntos.
 - ❖ En clima muy frío, use camisas o revestimientos de polipropileno, para proporcionar calor adicional y apartar el sudor del cuerpo.
 - ❖ Manténgase seco(a). Cámbiese la ropa mojada para prevenir la pérdida del calor del cuerpo.
 - ❖ Asegúrese de avisarle de antemano a su compañía de servicio de energía eléctrica si una pérdida de electricidad podría poner en riesgo inmediato su vida o su seguridad.
- ❖ Pídale a un(a) amigo(a) o familiar que pase dos veces al día, para verificar que usted esté bien durante los días de clima excepcionalmente frío.
 - ❖ Escuche los medios de comunicación para obtener información. Mantenga disponible una radio que funciona a pilas, con un juego adicional de pilas de repuesto.
 - ❖ Un teléfono inalámbrico no funcionará en el caso de un apagón o pérdida de energía eléctrica. Asegúrese de tener un teléfono regular que se enchufa directamente a una toma de la pared. Otra opción es un teléfono celular.
 - ❖ Mantenga a su alcance una linterna y un juego de pilas de repuesto.
 - ❖ Guarde en el mismo sitio, un suministro de sus medicamentos que requieran recetas médicas que sea suficiente como para 10 días, junto con una lista de sus números telefónicos de contacto en caso de emergencia.
 - ❖ Cierre temporalmente la calefacción para ciertas habitaciones.
 - ❖ Esté atento(a) a las señales de la hipotermia. Éstas incluyen tiritar de frío incontrolablemente, pérdida de la memoria, desorientación, incoherencia, dificultad para hablar o pronunciar las palabras, sentir somnolencia y agotamiento aparente. En caso de detectarse, trasladar a la víctima a un lugar cálido y vestir a la persona con ropa seca. Envolverle el cuerpo entero en una cobija. Si la víctima está consciente, calentarle primero la parte central del cuerpo dándole bebidas calientes. Conseguir ayuda médica lo antes posible.

**Para obtener información y ayuda con los servicios y los programas en su área local, llame al
1 (800) 510-2020**